



Общество с ограниченной ответственностью
"Региональный институт постдипломного образования"
445037, Самарская область, г Тольятти, Новый проезд, д. 8
Тел: +7 993 250 08 08, e-mail: Office@ripodpo.ru

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной образовательной программы профессиональной переподготовки
«Организационно-методическая деятельность и проведение групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий по фитнесу» с присвоением квалификации «Тренер-преподаватель по фитнесу»

Цель - сформировать дополнительные знания, умения и навыки по профессии тренера-преподавателя по фитнесу, научить методам эффективного проведения занятий.

Категория слушателей – лица имеющие среднее профессиональное образование в области педагогики с направленностью "физическая культура", а также лица, имеющие высшее образование.

Срок обучения - 680 часа

Форма обучения - заочная, с применением дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	СРС	
1	Нормативно-правовой раздел	22	22	-	Зачет
1.1	Нормативно-правовые основы деятельности тренера-преподавателя по фитнесу	22	22	-	Зачет
2	Психолого-педагогический раздел	298	298	-	Зачет
2.1	Педагогика	48	48	-	Зачет
2.2	Общая психология	48	48	-	Зачет
2.3	Теория и методика физической культуры	48	48	-	Зачет
2.4	Основы спортивной психологии	48	48	-	Зачет
2.5	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	54	54	-	Зачет
2.6	Основы и способы оказания первой помощи	28	28	-	Зачет
2.7	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	24	24	-	Зачет
3	Раздел специальных дисциплин	354	354	-	Зачет
3.1	Теория фитнес-тренировки	54	54	-	Зачет
3.2	Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)	36	36	-	Зачет
3.3	Тренировка гибкости (стретчинг)	36	36	-	Зачет
3.4	Организация персонального тренинга	36	36	-	Зачет
3.5	Аэробная тренировка	36	36	-	Зачет
3.6	Базовая и степ-аэробика	36	36	-	Зачет
3.7	Функциональная тренировка	36	36	-	Зачет
3.8	Система Pilates	36	36	-	Зачет
3.9	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера	24	24	-	Зачет
3.10	Рациональное питание	24	24	-	Зачет
	Итоговая аттестация	6	-	6	Экзамен
	Итого	680	674	6	

Режим занятий – определяется совместно с заказчиком (не менее 6 часов в день)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «РИПО»

Овченков В.Г.

04.08.2025

